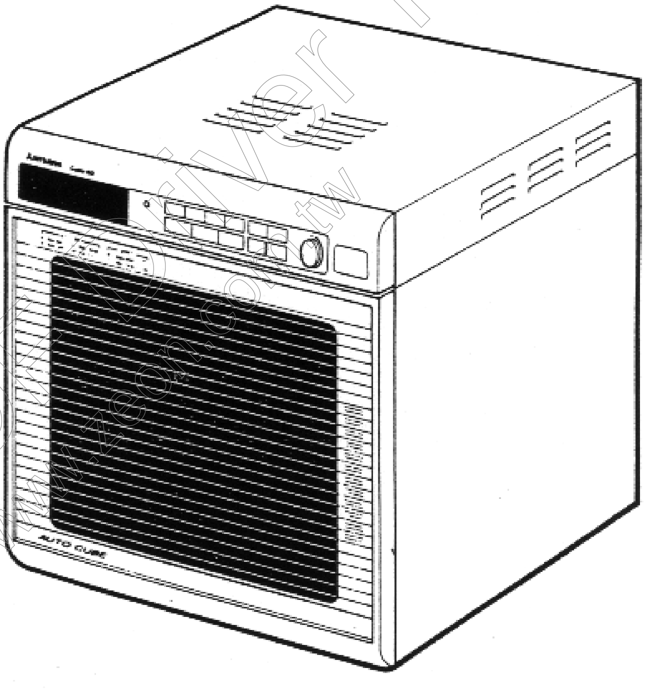
MITSUBISHI

三菱微波爐

RA-C60
使用說明書

The Cube



Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

目　　　　錄

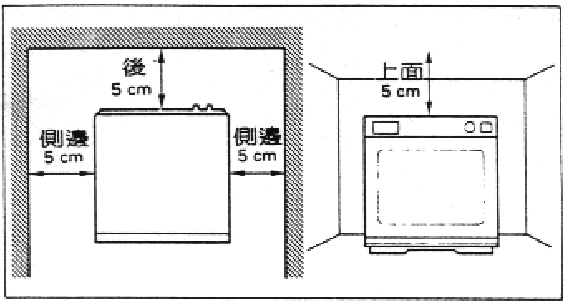
安裝時所需注意事項……………………2
使用前準備……………………2
使用時務必注意之事項……………………3
使用步驟／操作要領……………………3
各種容器的使用說明……………………6
管理與保養……………………7
規格說明……………………7
家庭簡易食譜……………………8
簡易操作說明……………………19

安裝時所需注意事項

- 拆箱時，請檢查是否有：
  ①玻璃迴轉盤②迴轉環輪③食譜和使用說明書④接地線⑤保證書交換卡。

擺設的場所

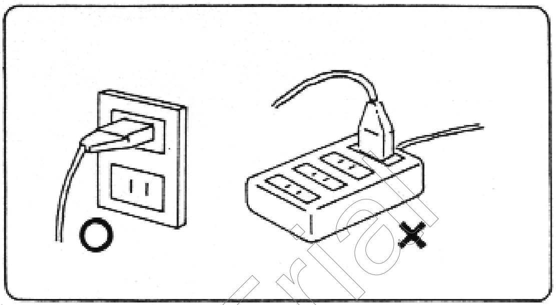
- 請放在水平且堅固的枱子上。
- 請勿靠牆放置，以免堵塞排氣口和吸氣口。
- 放置時，請和牆壁保持5cm以上之距離。



- 請勿將物品放置在機體上，即使是暫時放置亦不可以。

接上電源

- 請使用電流容量15 A的專用插座，過多的分歧式配線是很危險的。



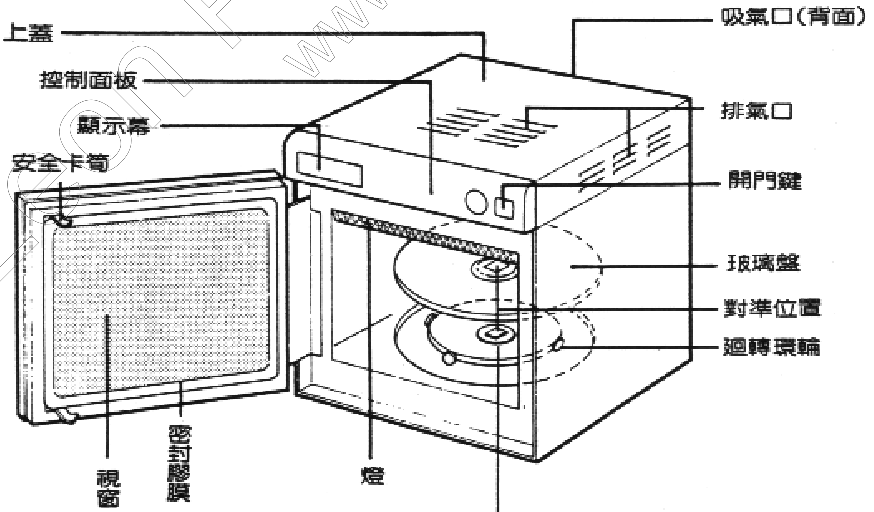
- 特別潮濕及水氣重的地方最好安裝地線。

※注意：絕對不可以將地線接到瓦斯管或水管上。

使用前準備

1. 將迴轉環輪放在爐內下方之中央。
2. 將玻璃盤正確地放置在迴轉環輪中央。
3. 起動微波爐時，玻璃盤將自動迴轉。

※注意：沒有放置迴轉環輪，絕對不可使用微波爐。



Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

使用時務必注意之事項

1. 絕對不可拆開爐具的外箱，內部置有高壓電線，十分危險。
2. 請勿將門內側的密封膠膜撕去。
3. 使用時爐門不可夾帶東西，易造成電波外洩。
4. 勿使用於調理以外，切忌用於烘烤衣物，以免引發火災。
5. 請勿放入金屬製品，會引發火花，易遭危險。
6. 請勿讓幼童攀附於爐門，以免造成開關故障。且會有向前傾倒的危險。
7. 吸排氣口，切忌放物阻塞，插入物品於吸氣口、排氣口、通氣口，易故障且會有觸電的危險。
8. 絕對禁止空燒，未置食品的加熱，或食品全部用鋁箔包紮而加熱，這些皆為空燒加溫，易致故障，且縮短磁控管的壽命。
9. 加熱的食品份量少時，請放置加水八分滿的杯子，一起加熱以避免異常高溫，形成故障。
10. 密封食品(瓶裝牛奶、酒等)請務必打開包裝或取下瓶蓋再加熱。
11. 帶殼果實(如核桃、銀杏)請剝掉外殼或於殼上切割縫隙再行加熱。
12. 請避免加熱帶殼的雞蛋，會有破裂的危險。
13. 鋁箔包食品，必須先移至其他的容器之後再行加熱。

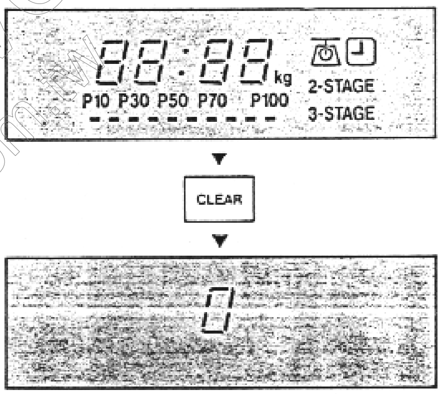
萬一發生故障時

● 送往修理之前，請依本說明書後頁之"故障檢修表"一一檢視，情況依然未改時，請連絡原購買商店或服務站修理。

使用步驟／操作要領

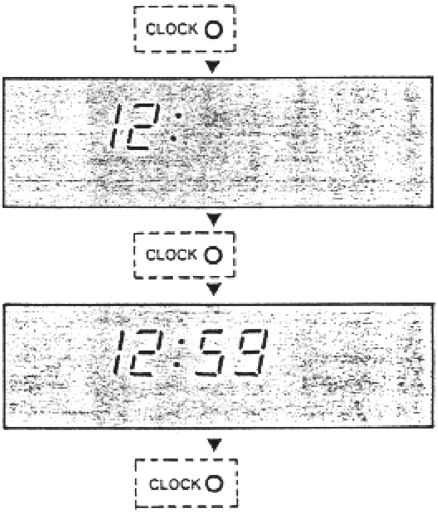
CLEAR 清除字幕及消除設定

1. 插上電源時，顯示幕上的文字，全部會顯示。
2. 按下"CLEAR"鍵，顯示幕則顯示出" 0 "。
3. 如果電源被切斷，或拔掉插頭時，請依上述之動作再重複一次。
4. 時鐘的顯示不會被消除。
5. "CLEAR"可以清除"E"錯誤訊號和已設定之訊息。



CLOCK ○ 時鐘設定

● 顯示幕上可以用時分來顯示現在的時間，當機器不再運轉的時候即可當時鐘使用。
1. 按 "CLOCK 0" 鍵，將時間設定鈕轉到所需鐘點(1到12)。
2. 再按一次 "CLOCK 0" 鍵，將時間設定鈕轉到所需分鐘(00到59)。
3. 再按一次 "CLOCK 0" 鍵，發出一長嗶聲，再看顯示幕上之時刻，並確認之，而此時時間也開始計數。



Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

POWER TIME 微波出力／烹調時間（本機器可設定五段加熱火力及0～99:00烹調時間）

● 操作方法及程序：

1. 按 "TIME" 鍵，顯示幕將顯示旋鈕位置的時間（0 到 90:00）。
2. 旋轉時間設定鈕設定烹調所需的時間。（超過90分鐘時請參閱"分段烹調"部份。

設定時間範圍(分)	增加單位	顯　示　幕
0 ～5:00	10秒	0.10.20.30………………
5:00～10:00	30秒	5:00.5:30.6:00………
10:00～30:00	1分	10:00.11:00.12:00……
30:00～90:00	5分	30:00.35:00.40:00……

3. 若是不使用全功率時，則按 "POWER"，每按一次，功率自動遞減。

P10◀	P30◀	P50◀	P70◀	P100◀
10%	30%	50%	70%	100%
保溫	低	中	中高	高

4. 按 "START/STOP" 鍵，烹調開始，任何時間都可按 "START/STOP"，時間暫停，打開門觀看烹調情形，門關上，按"START/STOP"則繼續完成加熱。
   食物的外層，若有皮或薄膜包覆，須先將其戳破或切割，讓空氣能洩出，如此能預防加熱時發生破裂，造成爐體內部的髒污，這些食物包括馬鈴薯、南瓜、蛋黃及海產食物等。使用保鮮膜或袋子，也須有透氣孔，來防止同樣的問題發生。

1 2 3min. 簡易觸控按鍵（1分、2分、3分）

● 提供快速簡便的時間設定，每按一次自動累計時間，最長可設定99分鐘。

1. 按一次"1分"鍵，則自動設定以 P100 的出力烹調1分鐘。
2. 若不需要全功率輸出時，則按 "POWER"，選擇功率。(P100,P70,P50,P30,P10依次遞減)
3. 按"START/STOP"動作開始。

TIMER HOLD 時間／鎖定機能（即維持食物原有的熱度燜一段時間）

● 當烹調時間終了時，將發出８聲嗶聲，告訴您烹調已經完成。有些食物則需要用"燜"，此時，"TIMER/HOLD" 就是針對此項作時間上的安排，但是通常不單獨使用，而運用於分段加熱中。

1. 按 "TIMER/HOLD" 鍵，再利用時間旋鈕轉至所需之時間(0到99:00)
2. 按"START/STOP"鍵。
3. 當時間降為０時，動作停止，發出８聲嗶聲。

AUTO COOK 自動重量烹調（A1到A4）（請參照簡易食譜中的作法）

● 提供四種肉類自動設定烹調的時間，此種設定適合在0.1公斤到4.0公斤範圍內的肉類，若在此範圍之外，則可使用"TIME"鍵，設定適當之烹調時間。

範　例

肉　類	重　量	烹調時間
A1烹調牛肉	1.5kg	26:15
A2烹調羊肉	1.5kg	39:00
A3烹調雞肉	1.5kg	30:00
A4烹調豬肉	1.5kg	45:00

● 操作方法及程序：(必須已知肉之重量)

1. 按"AUTO COOK"鍵，顯示幕將出現A1到A4，此時先選擇肉之種類。
   A1 烹調牛肉
   A2 烹調羊肉
   A3 烹調雞肉
   A4 烹調豬肉
2. 利用旋鈕將肉類之重量輸入。(0.1至4.0公斤)
3. 按 "START/STOP" 鍵，將會自動按重量比例設定烹調時間，此時顯示幕將出現重量符號，功率開始時會用P100(100%)隨著時間會逐漸降低功率。

Zeon PDF Driver Trial www.zeon.com.tw

DEFROST 自動重量解凍

- 提供兩種自動重量除霜，來解決冷凍食品在烹調前的處理，此項設定適用於0.1公斤到4.0公斤的冷凍食品，在此範圍之外，則可用"TIMER"鍵，來設定適當的時間和以P30(30%)的功率解凍。
- 操作方法及程序：

1. 按"DEFROST"，每按一次，顯示幕便出現"DEF1"或"DEF2"。
   DEF1　整個或大片的肉
   DEF2　一客或小片的肉
   比例符號會顯示。
2. 輸入重量。
3. 按"START/STOP"鍵，顯示幕上將以"分"顯示時間。
4. 當動作結束時，發出嗶聲，解凍完成，若發覺尚未完成，則利用"TIME"和P30(30%)的功率加強。

AUTO START 預約烹調

- 所有的烹調程序，都可依您的流程來設定開始時刻。最長可預約12小時。
- 某些食物(特別是肉類，魚類等)，不能長時間放在微波爐中而不加熱，尤其是在氣溫較高的天氣時，因為這些食物容易腐敗及殘留氣味。
- 在使用預約烹調前，須先檢查時鐘的時間設定是否正確。

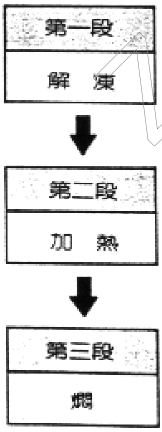
操作程序(將食物放入容器中置於微波爐中的玻璃盤上，再依下列程序操作)

1. 設定烹調食物的時間及火力。
2. 按"AUTO START"鍵，紅色時鐘符號，將出現在顯示幕上。
3. 設定預約烹調的開始時刻，由時間旋鈕設定小時(1到12)，再按一次"AUTO START"，再以旋鈕設定分鐘(0到59)，再按一次"AUTO START"發出一長嗶聲。
4. 再按"START/STOP"，顯示幕將出現時鐘符號和現在時刻。

- 假如預約時間到了，而門未關好，顯示幕將出現"E"符號代表錯誤，請按"CLEAR"鍵，重新設定。
- 若需查核開始烹調時刻及烹調時間，只需再按一次"AUTO START"，則將在顯示幕上各出現三秒鐘。

2-STAGE 3-STAGE 分段烹調

- 烹調時，若是不想一次將食物完全煮熟，或想慢慢烹調使食物更入味，就可以使用分段烹調。例如：需要解凍的食物之烹調，或是需要燜熟或燉爛的食物，即可自行設定分段烹調程式。



- 操作方法：
  (以解凍→加熱→燜為例)

1. 按"DEFROST"鍵。
2. 利用旋鈕設定重量。
3. 按"TIME"鍵，顯示幕將出現"2-STAGE"。
4. 設定烹調時間。
5. 選擇功率大小。
6. 按"TIMER/HOLD"鍵，顯示幕將出現"3-STAGE"。
7. 設定時間。
8. 按"START/STOP"開始烹調。

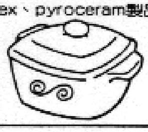
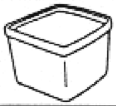
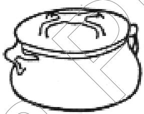
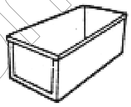
- 以下提供11種分段烹調時可用的操作鍵(須先選擇所要使用的功能按鍵，(如 AUTO COOK DEFROST AUTO START)，再利用以下操作鍵。

	1-Stage		2-Stage		3-Stage
1.	Time	—	Hold		
2.	Time	—	Time		
3.	Time	—	Time	—	Hold
4.	Time	—	Time	—	Time
5.	Time	—	Hold	—	Time
6.	Defrost	—	Hold		
7.	Defrost	—	Time		
8.	Defrost	—	Time	—	Hold
9.	Defrost	—	Time	—	Time
10.	Defrost	—	Hold	—	Time
11.	Auto Cook	—	Hold		

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

各種容器的使用說明

○可以使用的容器　△某些情況下可使用的容器　×不可以使用的容器

容器的種類			可否使用	說明
玻璃容器	耐熱容器	(pyrex、pyroceram製品) 	○	最適合用於強微波加熱。(急熱、急冷易使容器破裂)
	普通容器	(玻璃杯、牛奶杯)	△	不能用於長時間加熱。可溫酒及熱牛奶)但雕花玻璃、強化玻璃及水晶玻璃則請勿使用。
陶瓷器	耐熱容器	(焗烤用皿)	○	最適合強微波加熱。
	普通容器	(日常使用的飯碗、茶碗)	△	有金線、銀線或表面塗有釉彩的容器用於微波加熱會產生火花，故不適用。同時容器內面有彩色者亦請勿使用。
塑膠容器	普通容器	(合成塑膠之容器) 	○	標示耐熱溫度120℃以上者可以使用。
	耐熱性差的容器		×	耐熱溫度100℃以下者不可使用。聚乙烯、苯乙烯易變形，石碳酸、合成樹脂易燒焦，均不適用。
金屬容器	有蓋之金屬容器		×	會產生火花，故不適用。
	無蓋的金屬容器		×	
其他	鋁箔		△	使用微波加熱時，請勿用鋁箔把食品完全密封。
	保潔膜		○	使用微波加熱時，若用在多湯汁及肉類的食品上時，容易因高溫而溶化，請注意使用。
	金屬串針及金屬網		×	會產生火花，故不適用。
	紙製品(如紙毛巾、紙餐巾)		△	不適於長時間加熱。
	木、竹製品(如：蒸籠、竹簍)		△	長時間使用會使木頭及竹子燒焦，請注意使用。同時亦不適用於金屬絲類物品。
	漆器(如：漆盤、漆碗)		×	塗漆部份會脫落且產生裂痕。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

管理與保養

每日的清潔與保養

1. 以濕抹布或軟海綿沾中性之清潔劑擦拭爐體。
2. 清洗玻璃轉盤時以溫水和清潔劑洗淨，擦乾後再放入爐體內。
3. 不可以用水直接沖洗爐體。
4. 禁止使用溶劑或研磨劑刷洗爐體烤漆部分。

故障修理

假如您的微波爐不能使用或需要服務時，請通知本公司的服務單位前往修理。(請不要自己動手)

● 送修前請先自行檢視下列事項：

問題	原因	解決方法
顯示幕不亮，機台沒有動作	電源沒接通	將電源線接通
	電源線損壞	將機台送修
顯示幕全亮	顯示幕沒有被清除	按"CLEAR"鍵
顯示幕不清晰	電壓不足	檢查電源電壓
控制面無動作	按鍵動作太快或錯誤的操作	按照正確操作要領操作
顯示幕出現"E"符號	"AUTO START"使用前沒有設定時間，或預約烹調時間到了而門未關妥	按"CLEAR"清除"E"，並設定正確指令
按"START/STOP"時機台沒有動作	門沒關好	請將門關好

規格說明

電源		AC 110V, 60HZ
消耗功率		1180W, 10.8A
微波	輸出功率	650W
	頻率	2450MHZ
尺寸	總尺寸	400(高)×400(寬)×430(深)mm
	爐內尺寸	207(高)×398(寬)×350(深)mm

家庭簡易食譜

謝謝您惠顧三菱微波爐，爲了讓您能得心應手地烹調美味佳餚，特提供以下44道家庭簡易食譜。其中第一至十八道菜係應用本微波爐特有之"自動烹調（AUTO/COOK）"功能，針對牛、羊、雞、豬四種肉類所精心設計的食譜，另二十六道菜則爲一般家常料理。請參考本食譜，嘗試着做出您喜愛的菜餚。

1 五香牛肉片

材 料

牛腱肉1kg、八角3個、薑、葱各適量。

調味料

醬油4大匙、糖2大匙、酒2大匙、麻油1大匙、水½杯。

做 法

①將牛腱肉洗淨，加入調味及½杯水，用AUTO/COOK A1鍵，設定重量1kg，用17分30秒來烹煮，待汁收乾，取出待涼，切成薄片。

2 紅燒牛肉

材 料

牛肉(切塊)1kg、薑、葱各適量、紅辣椒2支、八角3粒、紅蘿蔔1條、馬鈴薯1個、蕃茄2個。

調味料

糖2大匙、醬油3大匙、酒2大匙、沙拉油2大匙、味精少許、水1杯。

做 法

①將牛肉洗淨紅蘿蔔、馬鈴薯、蕃茄切滾刀塊備用。
②取一大鍋放入①料加上調味及水1杯。
③用AUTO/COOK A1鍵，設定重量1kg，用17分30秒來燉煮。
④再用TIME 30分，POWER P50來慢燉，待湯汁收乾即可。

3 紅燒牛尾

材 料

牛尾1斤、蕃茄2個、薑、葱適量、八角3個。

調味料

醬油3大匙、糖1大匙、酒2大匙、味精少許、沙拉油3大匙、水1½杯。

做 法

①牛尾熱水燙洗乾淨，蕃茄切塊，葱、薑、八角備用。
②取一大鍋將①料放入，再加上調味料及水。
③用AUTO/COOK A1鍵，設定重量1kg，用17分30秒來燒，再用TIME 60分 POWER P100來烹煮即可。

4 牛尾濃湯

材 料

牛尾1斤、蕃茄2個、洋葱半個、芹菜2支。

調味料

酒2大匙、鹽、味精各適量、胡椒少許、牛油3大匙、熱水2杯。

做 法

①蕃茄切小塊，洋葱切碎，牛尾洗淨備用。
②取一大鍋將①料及調味、和熱水。
③用AUTO/COOK A1鍵，設定重量1kg，來烹煮後用TIME 60分，POWER P50來慢燉，湯汁鮮美可口。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

5 燒酒羊肉湯

材 料

羊肉1kg、薑4片、燒酒材料1包：當歸、枸杞、川芎、黑棗、桂皮。

調味料

酒$\frac{1}{2}$杯、味精少許、熱水2杯。

做 法

①羊肉熱水燙洗乾淨，注入熱水，加入燒酒材料一包及調味用AUTO/COOK A2鍵設定重量1kg、用26分P100，後再用TIME 60分POWER P50來慢燉，即可。

6 紅燜羊肉

材 料

羊肉1斤、紅蘿蔔1條、大白菜1斤、葱、薑少許、八角3粒。

調味料

醬油3大匙、糖1匙、酒1大匙、鹽、味精各少許、沙拉油2大匙、熱水1$\frac{1}{2}$杯。

做 法

①羊肉切塊、紅蘿蔔、大白菜切塊備用。
②將①料入鍋，加入調味及熱水。
③用AUTO/COOK鍵A2，設定重量1kg，用26分P100來烹煮，後用TIME 60分POWER P100來燜煮即成。

7 當歸羊肉湯

材 料

羊肉1斤、當歸20g、紅棗6粒、葱、薑、辣椒各適量。

調味料

酒2大匙、鹽少許、熱水2杯。

做 法

①羊肉切塊加入葱、薑、辣椒、當歸等材料、注入熱水及調味。
②用AUTO/COOK A2鍵，設定重量1kg，用26分P100，再用TIME 60分，POWER P100燜煮即成。

8 蔴油雞

材 料

雞1.8斤、葱、薑各適量。

調味料

酒$\frac{1}{2}$杯、麻油$\frac{1}{2}$杯、熱水2$\frac{1}{2}$杯。

做 法

①將雞洗淨剁塊，加入葱、薑、酒、麻油、熱水備用。
②用AUTO/COOK A3鍵，設定重量1.8kg用36分P100，再用TIME 10分，POWER P100燉煮即成。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

9 紅燒雞

材 料

雞半隻1.5斤、葱、薑各適量、八角2個。

調味料

醬油4大匙、酒1大匙、糖2大匙、熱水1杯。

做 法

①將雞處理乾淨，剁塊，取一大鍋放入雞塊及調味和熱水。
②用AUTO/COOK A3鍵，設定重量1.5kg，用30分P100，再用TIME 10分POWER P100燉煮即可。

10 醉 雞

材 料

土雞半隻1.5kg、葱、薑各適量。

調味料

鹽1大匙、紹興酒1杯、雞原汁(湯)1杯。

做 法

①將雞洗淨，擦乾水份，抹上鹽用手揉搓均勻，置半小時以醃入味。
②用AUTO/COOK A3鍵，設定重量用30分P100即可。
③將雞原汁倒出過濾一次（勿使雜質進入）冷雞汁與紹興酒1杯混合，蓋上蓋子放入冰箱中燜浸一天，中途反動一下，使均勻浸到酒湯。
④食用時，取出切塊，排盤澆上一湯匙泡汁，加上少許香菜即可供食。

11 清燉雞湯

材 料

土雞半隻1kg、葱、薑各適量。

調味料

酒1大匙、鹽、味精各適量、熱水2½杯。

做 法

①將雞洗淨入鍋加入熱水及調味。
②用AUTO/COOK A3鍵，設定重量用20分P100來燉煮即可。

12 葱油雞

材 料

雞半隻1kg、葱、薑、辣椒切絲適量。

調味料

鹽1小匙、酒½大匙、沙拉油4大匙。

做 法

①將雞洗淨，拭乾水份，抹上鹽酒，置盤中，用AUTO/COOK A3鍵設定重量1kg，20分POWER P100即可。（可依各人喜好，肉質嫩度可增減時間）。
②把①之雞取出剁塊入盤，剩下雞汁留著。
③取一小碗，沙拉油4大匙用TIME4分鐘POWER P100來熱油使油燒滾，將切好的葱、薑、紅辣椒絲撒在雞肉上，再將熱油淋上即可。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

13 紅燒獅子頭

材 料

豬絞肉400g、大白菜360g、荸薺4粒、紅蘿蔔丁2大匙、葱、薑末各1大匙。

調味料

鹽、味精各適量、醬油2大匙、沙拉油2大匙、酒$\frac{1}{2}$大匙、太白粉1大匙、熱水$\frac{1}{2}$杯。

做 法

①將大白菜切塊狀，放入大鍋中，加入鹽、油、調味，用TIME4分鐘 POWER P100先煮軟白菜。
②絞肉加入荸薺、紅蘿蔔丁、薑、葱末、及調味拌勻，做成圓型肉丸狀放入①料之鍋中。
③用 AUTO/COOK A4鍵，設定重量0.7kg用21分鐘P100即可。

14 豆豉排骨

材 料

小排骨300g、豆豉1大匙、葱、薑、辣椒各適量。

調味料

醬油2大匙、糖1大匙、酒1大匙、水3大匙、太白粉1大匙。

做 法

①排骨洗淨，拭乾水份，沾裹太白粉備用。
②將①料加入調味放入盤中用AUTO/COOK A4鍵，設定重量0.5kg用15分P100，再用TIME 10分鐘POWER P50來烹調即可。

15 紅燒蹄膀

材 料

蹄膀1.5kg、葱、薑各適量、八角3個。

調味料

沙拉油2大匙、醬油4大匙、糖2大匙、酒2大匙、熱水1杯。

做 法

①豬蹄膀洗淨，取一鍋放入，再加入調味料。
②用 AUTO/COOK A4鍵，設定重量1.5kg，用45分P100再用TIME 20分P50的電力來燒煮即成。

16 瓜仔肉

材 料

豬絞肉300g、醬瓜75g、葱、薑末各1大匙。

調味料

鹽、糖各$\frac{1}{4}$小匙、酒$\frac{1}{2}$大匙、醬油1$\frac{1}{2}$大匙、沙拉油1大匙、太白粉$\frac{1}{2}$大匙、熱水1大匙。

做 法

①醬瓜剁碎，拌入絞肉及調味，放入碗中，用AUTO/COOK A4鍵，設定重量0.5kg用15分鐘P100即可。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

17 梅干扣肉

材料

梅干菜60ｇ、五花肉360ｇ、蔥段、薑片各少許。

調味料

醬油２大匙、糖２大匙、酒１大匙、味精$\frac{1}{2}$小匙、沙拉油２大匙。

做法

①五花肉用調味料醃20分。
②梅干菜洗淨切小段與肉片入盤。
③用 AUTO/COOK A4鍵，設定重量0.6kg，用18分P100來烹煮，到12分時以P50的電力來完成可口的梅干扣肉。

18 粉蒸排骨

材料

小排骨1.3kg、芋頭188g、蔥、薑各適量、蒸肉粉２包。

調味料

辣豆瓣醬２大匙、油２大匙、糖１大匙、醬油２大匙、酒１大匙、熱水$\frac{1}{2}$杯。

做法

①選用略帶肥肉的小排骨洗淨拭乾，置深碗中，用調味料醃30分鐘，再裹上蒸肉粉，醃汁留用。
②芋頭去皮，切滾刀塊，取一大碗，放入芋頭，將小排骨排列碗中，最後將醃汁和清水調勻淋上加蓋。
③用 AUTO/COOK A4鍵，設定重量1.8kg用54分P100至36分時以P50的電力來烹煮完成。

19 九層塔茄子

材料

茄子２條、大蒜３粒、紅辣椒１支、蔥２支、五花肉末２兩、九層塔１兩。

調味料

鹽$\frac{1}{2}$小匙、醬油１大匙、黑醋１小匙、味精、麻油各少許、沙拉油３大匙。

做法

①大蒜切末、紅辣椒切粒、蔥切段、五花肉末、九層塔取嫩葉。
②茄子切滾刀塊，泡水後瀝乾待用。
③沙拉油２大匙入盤用簡易觸控鍵１分鐘，來爆熱，茄子入盤用簡易觸控鍵２分。
④將１大匙油、五花肉末及蒜末蔥、辣椒用簡易觸控鍵２分爆香，再加入③料及調味及九層塔簡易觸控鍵３分即可上桌。

20 蘆筍豆包

材料

青蘆筍６兩、油炸豆包２片、大蒜２粒。

調味料

鹽$\frac{1}{2}$小匙、麻油１小匙、味精少許、沙拉油３大匙、熱水２大匙。

做法

①青蘆筍切段、油炸豆包切塊、大蒜拍碎待用。
②油３大匙用簡易觸控鍵３分將豆包放入再炸一次，撈出瀝乾。
③油１大匙，加上蘆筍、蒜、豆包、調味及熱水２大匙，用簡易觸控鍵３分即可。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

21 鳳梨包心菜

材料

新鮮鳳梨$\frac{1}{4}$個、包心菜6兩、芹菜2支、胡蘿蔔半支。

調味料

鹽$\frac{1}{2}$小匙、黑胡椒$\frac{1}{4}$小匙、白糖2大匙、白醋1大匙。

做法

①包心菜切塊、胡蘿蔔切薄片、鳳梨切片、芹菜切段待用。
②取一容器入包心菜用TIME 6分POWER P100再加上胡蘿蔔片、鳳梨、芹菜及調味用TIME 2分，POWER P100即可。

22 芥末洋芹

材料

洋芹菜8兩。

調味料

黃色芥末粉1大匙、酒$\frac{1}{2}$大匙、沙拉醬1大匙、白醋、糖各$\frac{1}{2}$大匙、鹽$\frac{1}{4}$小匙、麻油少許。

做法

①芥末粉加酒與溫水$\frac{1}{2}$大匙調勻，倒扣十分鐘後加沙拉醬、白醋、糖、鹽、麻油等拌勻做成調味料。
②洋芹菜去筋，切長段加少許鹽，用簡易觸控鍵3分，取出沖涼水，放入冰箱冰透，食用前加入調味料拌勻即可。

23 干貝菜心

材料

干貝2粒、芥菜心8兩、高湯$\frac{1}{4}$杯。

調味料

鹽1小匙、酒1小匙、太白粉1小匙、水1大匙。

做法

①干貝先用熱水泡軟，盛入碗中加入少許水，覆膠膜以簡易觸控鍵2分取出，以手撕成細絲。
②芥菜心剝開成片，入盤中加上少許鹽拌勻，覆膠膜以TIME 4分POWER P100來烹煮。
③將干貝絲灑在芥菜上，淋上高湯及調味與太白粉勾芡以TIME 2分POWER P100即可。

24 三色包心菜捲

材料

包心菜4兩、雞翅膀2支、紅蘿蔔$\frac{1}{2}$支、小黃瓜1條。

調味料

醋1大匙、砂糖1大匙、麻油1小匙、鹽$\frac{1}{4}$小匙、醬油1大匙。

做法

②包心菜用膠膜包好用TIME 4分POWER P100紅蘿蔔TIME 2分POWER P100。
②雞翅抹上少許鹽入TIME 4分POWER P100，取出切成細絲。
③將紅蘿蔔、小黃瓜、雞翅細絲攤於包心菜葉中央，再慢慢捲緊，稍置片刻切段，即可沾食。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

25 馬鈴薯包心菜捲

材料

包心菜葉大５片、馬鈴薯１個、豬絞肉２兩、洋蔥半個、青碗豆少許。

調味料

蕃茄醬１大匙、奶油適量、胡椒粉少許。

做法

①包心菜葉用膠膜包好以TIME 3分POWER P100馬鈴薯去皮切丁，置於容器中用 TIME 4分POWER P100取出瀝乾水份壓成泥狀。
②將洋蔥、絞肉、奶油置容器中，用 TIME 3分POWER P100，再與馬鈴薯泥、青碗豆、調味料拌勻用TIME 2分POWER P100。
③包心菜拭乾水份將②料放中央部位捲好即成。

26 銀芽雞絲

材料

綠豆芽４兩、雞胸４兩、油２大匙、麻油½小匙。

調味料

A.鹽１小匙、酒½小匙、胡椒½小匙、太白粉１小匙。

做法

①雞胸肉切絲拌入A綜合料醃一下，用２大匙油拌勻，覆膠膜，用TIME 4分POWER P100。
②綠豆芽摘去頭、尾、洗淨瀝乾水份，拌入①料再加上鹽、麻油，以簡易觸控鍵２分即可。
● 綠豆芽摘去頭尾，整道料理方有「銀芽」之感覺。

27 辣豆瓣魚

材料

鯉魚１條、蔥、薑、蒜末各１大匙。

調味料

醬油２大匙、沙拉油３大匙、酒１大匙、鹽½小匙、辣豆瓣２大匙。

做法

①鯉魚洗淨魚身劃幾刀抹上鹽、酒入盤。
②油、辣豆瓣、蒜、薑末置於小碗內用簡易觸控鍵２分爆香，出爐淋於魚身後加上醬油、蔥末、酒用TIME 7分POWER P100即可。

28 銀魚苦瓜

材料

銀魚４兩、苦瓜１條、蒜2粒、蔥１支。

調味料

味糖少許、沙拉油２大匙。

做法

①銀魚洗淨，苦瓜切塊、大蒜、蔥切末備用。
②銀魚、油、蒜、蔥爆香用簡易觸控鍵２分，再加入苦瓜及調味用TIME 5分POWER P100即可。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

29 香爆魷魚

材 料

水發魷魚1條、葱、薑絲各少許、香菜半兩。

調味料

薑汁$\frac{1}{2}$小匙、鹽$\frac{1}{4}$小匙、酒$\frac{1}{2}$大匙、糖$\frac{1}{4}$小匙、醋$\frac{1}{4}$小匙、味精、麻油各少許、沙拉油2大匙。

做 法

①魷魚取中段部份，由內面斜切交叉花紋，再切一寸塊狀。
②沙拉油2大匙，入葱薑絲爆香以簡易觸控鍵1分入魷魚再淋上酒及調味料，覆膠膜用 TIME 4分POWER P100即完成。

30 紅燒黃魚

材 料

黃魚1條、香菇2朵、筍子半支、葱1支、大蒜3粒。

調味料

醬油3大匙、糖1大匙、酒$\frac{1}{2}$大匙、麻油少許。

做 法

①魚洗淨，入盤待用。
②油與葱段、香菇片爆香簡易觸控鍵2分，再入①料，再入筍子、蒜、調味料用TIME 6分POWER P100即可。

31 乾燒明蝦

材 料

明蝦12隻、蒜、薑、葱末各1大匙。

調味料

辣豆瓣醬1大匙、番茄醬2大匙、糖$\frac{1}{2}$小匙、酒$\frac{1}{2}$小匙、鹽$\frac{1}{4}$小匙、味精$\frac{1}{4}$小匙、太白粉$\frac{1}{2}$小匙、水1大匙、麻油少許、沙拉油2大匙。

做 法

①明蝦洗淨，去砂腸，入盤備用。
②沙拉油、蒜、薑末及辣豆瓣醬爆香，用簡易觸控鍵2分後入①料中，淋上酒及調味料、太白粉勾芡用TIME 5分POWER P100，撒上葱花、麻油即可。
● 明蝦砂腸即在蝦背殼內一條淡黑之腸，可用牙籤將其挑出。

32 沙茶花枝

材 料

花枝1隻、海參1條、韭菜4支。

調味料

沙拉油2大匙、咖哩粉、芝麻醬、沙茶醬各$\frac{1}{2}$大匙、酒1大匙、鹽、味精少許、醬油$\frac{1}{2}$小匙、糖$\frac{1}{2}$小匙。

做 法

①花枝去皮，由內面切細密直條刀紋，再橫切長條，海參處理乾淨待用。
②韭菜切段入盤，用2大匙沙拉油用簡易觸控鍵3分炒香(盤內墊底)。
③花枝與海參加入調味用TIME 7分POWER P100倒入②之盤內韭菜上即完成。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

33 酒蒸生鮭

材 料

生鮭魚4片、檸檬片2片。

調味料

鹽$\frac{1}{2}$小匙、酒2大匙、醬油$\frac{1}{4}$小匙。

做 法

①生鮭抹鹽、酒、醬油，放入容器中，以TIME 5分POWER P100即可。

註：(上桌淋上檸檬汁，味更佳)。

34 冬瓜燒排骨

材 料

冬瓜4兩、小排骨4兩、蝦米1茶匙、蒜2粒。

調味料

醬油2大匙、糖1小匙、酒$\frac{1}{2}$大匙 味精少許、沙拉油2大匙。

做 法

①冬瓜去皮切塊、排骨切小塊入醬油醃片刻，待用。

②取一小碗、蝦米和蒜末油2大匙用簡易觸控鍵2分來爆香，後再加入冬瓜及排骨用 TIME 7分 POWER P100，即可。

35 京醬肉絲

材 料

里肌肉8兩、葱5支、太白粉1大匙、醬油1小匙。

調味料

甜麵醬2大匙、醬油1大匙、酒1小匙、糖1大匙、麻油$\frac{1}{2}$小匙、味精$\frac{1}{2}$小匙、沙拉油3大匙。

做 法

①里肌肉切絲，加入太白粉、1大匙油、醬油拌勻。

②葱切長細絲，墊於盤底。

③調味料置一小碗內拌勻以簡易觸控鍵1分來爆香，再加入①料之肉絲拌合，覆上膠膜用TIME 5分POWER P100取出放在葱絲上即可。

36 五味猪肝

材 料

猪肝8兩、蒜、葱、紅辣椒、薑末各$\frac{1}{2}$大匙。

調味料

糖$\frac{1}{2}$大匙、黑醋$\frac{1}{2}$大匙、麻油$\frac{1}{4}$小匙、醬油$\frac{1}{2}$大匙、沙拉油1大匙(五味調味料)、鹽$\frac{1}{4}$小匙、酒$\frac{1}{2}$小匙、胡椒粉少許。

做 法

①猪肝抹鹽、酒、胡椒粉醃20分，用 TIME 6分 POWER P100，來烹煮。

②蒜、葱、薑、紅辣椒末及五味調味料澆上①料上，用簡易觸控鍵1分即可。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

37 咖哩牛肉塊

材 料

牛肉半斤、馬鈴薯1個、紅蘿蔔1條、洋葱1個、奶油3大匙。

調味料

咖哩粉1包、鹽$\frac{1}{2}$小匙、醬油2大匙、酒1大匙、味精$\frac{1}{4}$小匙。

做 法

①牛肉切塊，加入鹽、奶油、醬油、酒、味精用TIME 5分POWER P100略炒。
②將奶油、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱切滾刀塊入容器中TIME 5分POWER P100略炒。
③將①料及②料放入一大容器中，加入咖哩粉、熱水，予以溶化加熱設定用 TIME 20分 POWER P100即可。

38 麻婆豆腐

材 料

豆腐2塊、絞肉2兩、葱、薑、蒜末各1大匙。

調味料

醬油1大匙、糖1小匙、鹽$\frac{1}{4}$小匙、味精$\frac{1}{4}$小匙、辣豆瓣醬1大匙、太白粉1小匙、水1大匙、沙拉油2大匙。

做 法

①把豆腐切成四方塊備用。
②取一容器加入2大匙油，將葱、薑、蒜末及絞肉拌勻用簡易觸控鍵2分爆香，再加入辣豆瓣醬、調味及豆腐，覆上膠膜以 TIME 4分 POWER P100再用太白粉勾芡用簡易觸控鍵1分即可。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

39 海鮮粥

材 料

白飯2碗、蝦6隻、蛤蜊12個、花枝$\frac{1}{2}$條、魚肉1片、芹菜末1大匙、蒜苗$\frac{1}{2}$根、熱高湯3杯、薑5片。

調味料

麻油$\frac{1}{2}$小匙、酒1大匙、鹽1小匙、味精$\frac{1}{4}$小匙。

做 法

①蝦處理好，蛤蜊以鹽水浸泡吐沙，花枝切斜十字刀紋，魚肉切薄片，蒜苗切斜段。
②白飯加入高湯，置大碗內，覆膠膜，用TIME 10分POWER P100，續加入蝦、蛤蜊、花枝、魚肉及調味，再用TIME 5分POWER P100，取出灑上蒜苗及芹菜末即可。

40 翡翠肉絲湯

材 料

瘦豬肉4兩、金菇2兩、嫩薑絲2大匙、九層塔1兩、開水3杯。

調味料

鹽、味精各$\frac{1}{4}$小匙、太白粉$\frac{1}{2}$大匙。

做 法

①瘦肉切絲，用鹽醃一下，拌上乾太白粉備用。
②取一湯鍋，放入金菇、薑絲加入開水，用TIME 10分POWER P100來煮開，再將肉絲撒入湯內加上調味及九層塔，用TIME 2分POWER P100燙熟即可。

41 魷魚蓮藕湯

材 料

蓮藕1段、小排骨4兩、乾魷魚½條、香菇2朵、開水2½杯。

調味料

鹽、味精、酒各適量。

做 法

①蓮藕切薄片，小排骨洗淨，乾魷魚剪粗條，香菇泡軟切片。
②取一大鍋，用2大匙油，魷魚及香菇爆香用TIME 2分POWER P100取出淋上酒放入調味料及排骨、蓮藕加入開水2½杯，用TIME 20分POWER P100即可。

42 金菇腦髓湯

材 料

金菇3兩、豬腦2個、嫩薑絲1大匙、葱2支、清湯3杯。

調味料

酒½小匙、鹽、味精、麻油各½小匙。

做 法

①金菇洗淨切段，豬腦撕去外膜，用TIME 6分POWER P100整個煮熟切塊。
②取一湯鍋，注入清湯再滑入豬腦、金菇、薑絲、葱段，加上調味，用TIME 15分POWER P100即可。

43 瓜仔雞湯

材 料

雞半隻、鹹瓜條（金蘭醬瓜）½杯、葱2支、薑1塊。

調味料

鹽、味精適量酒1大匙。

做 法

①將雞剁塊放入薑、葱及鹹瓜條用 TIME 10分POWER P100後加入酒及調味開水2½杯，用TIME 15分POWER P100即可。

44 芋 泥

材 料

大芋頭1斤、豆沙4兩、李子蜜餞10個、糖3大匙、豬油4大匙。

做 法

①芋頭削皮切片，洗淨以膠膜包起，用TIME 15分POWER P100至筷子插得透，即可取出，趁熱壓成芋泥，加入糖3大匙、豬油3大匙拌勻。
②蜜餞去子切碎，取一中碗內側抹上一層豬油，後將蜜餞排上圖形，塡入一半的芋泥，將豆沙放在其中央，再將剩餘之芋泥塡滿壓平，覆上膠膜用TIME 4分POWER P100取出倒扣在盤子上。
註：宴客時可淋上芡汁，較爲亮麗好看。

Zeon PDF Driver Trial
www.zeon.com.tw

簡易操作說明

功能	操作說明	顯示幕	頁次
消除設定或消除顯示幕	CLEAR — 通入電源後，按"CLEAR"鍵 / 改正"E"或重新設定	"0"或時鐘	3
時鐘設定	CLOCK — 時 — (1 12) — CLOCK — 分 — (00 59) — CLOCK	一長嗶聲	3
設定烹調時間及微波出力	TIME — 分 P100 — (0 90:00) — POWER — P70 P50 P30 P10 — START/STOP	倒數計時	4
簡易觸控鍵	1 min. 1:00 P100 / 2 min. 2:00 P100 / 3 min. 3:00 P100 — 累計至99分 — POWER — P70 P50 P30 P10 — START/STOP	倒數計時	4
時間鎖定（燜）	TIMER/HOLD — 分 功率0%（鎖定） — (0 90:00) — START/STOP	倒數計時	4
自動烹調（可設定A1～A4）	AUTO COOK — A 1 牛肉 / A 2 羊肉 / A 3 雞肉 / A 4 豬肉 — (0.0 4.0kg) — START/STOP	重量轉為時間	4
自動解凍（須設定重量）	DEFROST — dEF1 整塊 / dEF2 小片 — (0.0 4.0kg) — START/STOP	重量轉為時間	5
預約烹調	對時 — AUTO START 時 — (1 12) — AUTO START 分 — (00 59) — AUTO START — START/STOP		5
顯示自動開始	AUTO START — 顯示開始烹調時刻 — 顯示烹調時間		5
分段烹調	顯示1-STAGE — 顯示2-STAGE — 顯示3-STAGE — 設定指令 直到3-STAGE為止 — START/STOP	出現 "2-STAGE" 或 "3-STAGE"	5